Sommaire

Pages

3 **Croq'Notes**
Il était une fois...
Côté vocabulaire...

4 **Secrets de spécialistes ...**
Vous avez dit saucisse...
F comme fabrication...

5 **Promenade gourmande en régions**
Du côté de l'Alsace-Lorraine
Voyage en Franche-Comté
Petit tour en Rhône-Alpes
Balade en Midi-Pyrénées

9 **Mentions spéciales**
Les appellations...

10 **Un hiver 100% saucisses**
Côté nutrition...
Côté cuisine...

12 **Qualité et sécurité des aliments**

14 **Saucisses en plat d'hiver**
Choucroute d'Alsace
Potée d'Auvergne
Cassoulet de Toulouse

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Les saucisses aiment les plats d'hiver !

Qui a dit que les saucisses manquaient d'esprit ?
Il faut goûter les saucisses de Morteau ou de Montbéliard mijotées dans une potée...
Il faut savourer les saucisses de Strasbourg nichées dans une choucroute...
Il faut essayer les saucisses de Francfort légèrement "emballées" dans une feuille de brick croustillante.
Il faut faire craquer sous la dent la croquante knack plébiscitée par petits et grands... Cuisine du terroir ou cuisine ludique, l'unanimité se fait autour des saucisses. Braisées ou mijotées, elles font la fête à la plus froide saison de l'année et permettent de savourer l'hiver dans la tradition comme dans la fantaisie.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Croq'Notes

Il était une fois...

La saucisse fait figure de gourmandise appréciée des petits comme des grands.
À tel point qu'elle semble exister depuis toujours puisque son origine se perd dans la nuit des temps. Les Romains connaissaient la mortadelle... et Apicius mentionne la saucisse de Lucanie et d'autres produits sous boyaux.
Quant à Marco Polo, il quitta Venise en 1270 pour se rendre en Chine et revenir 25 ans plus tard, avec dans ses bagages, les raviolis, les pâtes, le prosciutto...Et des saucisses ! Ce produit de charcuterie fait d'un boyau rempli de viande hachée et assaisonnée.

Il semble donc que la saucisse ait toujours existé !

Côté vocabulaire...

Si son nom vient du mot latin *salsicius*, dérivé de *salsus* (salé), et désignait, à Rome, des morceaux de viande hachée conservés dans du sel, peu de mots de la langue française ont donné naissance à une ribambelle d'appellations pour désigner toujours à peu de choses près... une saucisse.
On peut citer, au hasard, cervelas, chipolatas, godiveau, figatelle, crépinette, diot, gendarme, longanisse, merguez, soubressade, sabodet, saucisse de bière, saucisse de Strasbourg, saucisse de Francfort, saucisse de Toulouse, saucisse de Morteau, saucisse de Montbéliard, saucisse viennoise, saucisse aux herbes ou au vin blanc, knack, mettwurst, schinkenwurst, saucisse cocktail...
Quelle richesse ! Il n'y a que la France, terre de toutes les gourmandises, pour être aussi généreuse dans son vocabulaire.

Côté chiffres

Autrefois produit à connotation festive, consommé occasionnellement, les saucisses sont aujourd'hui totalement intégrées dans notre alimentation quotidienne.
En 2000, les Français ont consommé environ 200 000 tonnes de saucisses en tout genre dont notamment :
65 000 tonnes de saucisses de Francfort et Strasbourg
10 000 tonnes de saucisses de Toulouse
5 000 tonnes de saucisses de Montbéliard
3 000 tonnes de saucisses de Morteau...

70 % des Français consomment des saucisses au moins une fois par mois dont 19% au moins une fois par semaine*.
*Sondage Sofres décembre 1998
"l'image des produits de charcuterie et la consommation des Français."

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Secrets de spécialistes

F comme fabrication...

Les saucisses sont des spécialités charcutières élaborées suivant des recettes aussi diverses que variées.
Le grand secret de la fabrication des saucisses réside dans le hachage et l'embossage (sous boyaux de porc, de mouton ou artificiels).
En effet, la saucisse est un produit de charcuterie fait d'un boyau rempli de viande hachée (porc, bœuf, veau ou volaille), salée et assaisonnée différemment selon la recette et la région. Certaines sont crues, cuites, ou simplement étuvées et fumées.
Car à chaque pays sa saucisse ! Le reste de la préparation est fonction de la spécialité cuisinée.

Il existe deux types de hachage :
- hachage gros : par exemple les saucisses de Toulouse, Morteau, Montbéliard ;
- hachage très fin, allant jusqu'à faire disparaître l'aspect de la viande : par exemple les saucisses de Strasbourg et de Francfort.

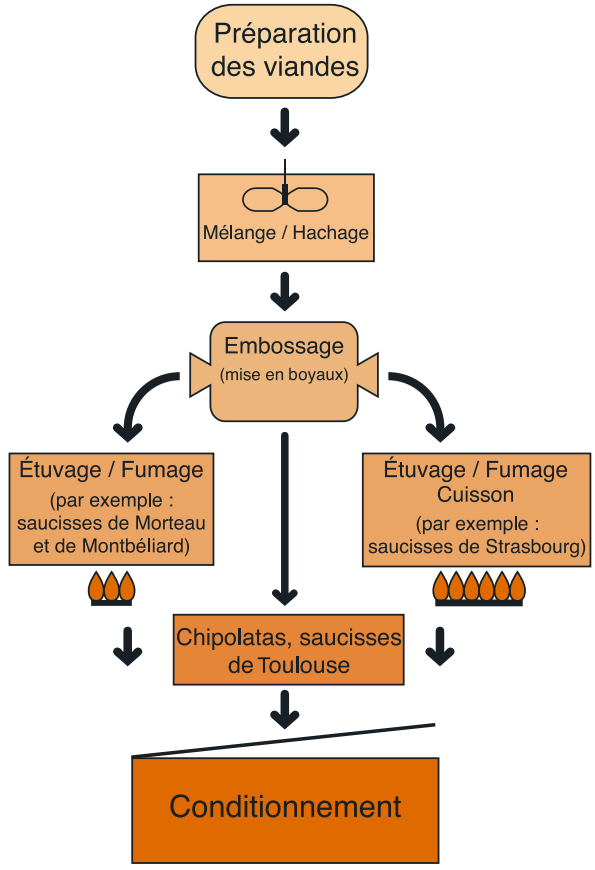

schéma de fabrication

S comme saucisses...

Après embossage, le mode de traitement des saucisses permet de distinguer quatre grandes familles :
• les saucisses crues à griller, à poêler ou à frire (par exemple la chipolata ou la merguez), idéales l'été pour les barbecues.
• Les saucisses à tartiner composées de viande (par exemple la mettwurst alsacienne) ou de foie (la lewerwurscht)
• Les saucisses crues étuvées, fumées ou non, qui se consomment pochées dans un plat cuisiné tel que potée ou choucroute garnie, (saucisse de Morteau et de Montbéliard), surtout, quand arrive l'hiver.
• Les saucisses cuites à cœur dont la plus connue est la knack ou saucisse de Strasbourg, mais aussi les savoureuses saucisses de Francfort et saucisses cocktails.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Promenade gourmande en régions

Du Nord au Sud et d'Est en Ouest, la France chante les produits et nous parle de vraies saveurs qui rassurent. Elle est célèbre à travers le monde pour ses vins, ses fromages et... ses saucisses.
Aux quatre coins, l'Hexagone invite à une promenade gourmande où les régions et leurs terroirs proposent des saucisses qui attestent de coutumes souvent très anciennes et qui consacrent aujourd'hui le savoir-faire des éleveurs et des fabricants.

Du côté de l'Alsace-Lorraine

Cette région dispose d'une forte identité dont sa cuisine témoigne à merveille. Ainsi, l'Alsace et la Lorraine vouent à la saucisse une ferveur sans pareille ! Nature ou fumée, avec de la moutarde ou cuite au creux d'une fameuse choucroute, la saucisse est partout !

La "knack" ou saucisse de Strasbourg

Saucisse cuite de couleur rose clair ou rouge, longue d'environ 12 à 14 centimètres, elle est généralement présentée par paire. Saucisse à pâte fine elle se compose d'un mélange à base de viandes de porc et éventuellement de bœuf, assaisonné de cumin et traditionnellement embossé en boyau naturel de mouton. Aujourd'hui, elle est vendue sans boyau.
Elle apparaît dans les textes au début du XVIe siècle et figure en bonne place pendant la Révolution sur les Tableaux du maximum. C'est à partir du XVIIe siècle que la Knack fait partie de toutes les réjouissances populaires et c'est après la défaite de 1870, qu'accompagnée de salade de pommes de terre ou en garniture de choucroute, la Knack conquiert Paris.
La knack se consomme de préférence chaude avec un peu de moutarde et du pain. Elle est également délicieuse avec une salade de pommes de terre.
Son nom est une onomatopée dérivée de l'allemand knacken, qui veut rendre le bruit de la saucisse qui "éclate" sous la dent.

La knack d'Alsace

Une saucisse fine légèrement plus petite, de 10 à 12 cm, et de couleur rose orangée. Elle entre dans la garniture de la choucroute d'Alsace.

La saucisse viennoise

Composée de viandes de veau et de porc assaisonnées de coriandre et de piment, elle est légèrement plus grosse que la knack et l'embossage se fait dans un boyau de mouton plus petit appelé le menu.

La saucisse de "Francfort"

Saucisse à pâte fine et homogène, elle est toujours et exclusivement pur porc. Fumée à froid et vendue à l'origine crue, c'est une saucisse à pocher qui entre également dans la recette de la choucroute ou bien se consomme tout simplement accompagnée de frites : la Francfort-frites.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Voyage en Franche-Comté

Entre Rhin et Rhône, Vosges et Jura, la Franche-Comté est un lieu privilégié de transformation de la viande de porc et de bœuf. Caractérisées par la fumaison, les saucisses franc-comtoises bénéficient d'une renommée très ancienne. Consommées cuites, froides ou chaudes, les saucisses de Franche-Comté s'accompagnent généralement de légumes.

La saucisse de Morteau ou saucisse du Haut Doubs

Bénéficiant d'un label régional depuis 1977, elle se reconnaît à la cheville en bois qui ferme l'une de ses extrémités. Elle appartient à la vaste famille des produits fumés et doit son nom à la ville de Morteau qui est le centre de l'aire traditionnelle du "tuyé", cette immense cheminée de bois dans laquelle on conservait les réserves de viandes qui étaient de ce fait, fumées. Sa saveur douce est dominée par son goût fumé. Elle se consomme cuite, froide ou chaude.
Le Jésus de Morteau ou Jésu et la saucisse de Morteau sèche, sont les variantes de la saucisse de Morteau.

La saucisse de Montbéliard

Saucisse fumée également appelée saucisse au bois d'chu. Elle bénéficie d'un label régional depuis 1992. Elle est composée de maigre et gras de porcs élevés en Franche-Comté. De couleur brun doré et de forme oblongue, sa texture intérieure est granuleuse alors que sa peau est lisse. D'une longueur de 15 cm, elle est plus petite, plus maigre et moins fumée que la saucisse de Morteau. Elle se consomme crue ou cuite.

La saucisse au chou

Une variation de la célèbre saucisse de Morteau. Fabriquée de la même façon, elle est additionnée de chou et doit se consommer dans les 5 à 6 jours qui suivent sa fabrication, ceci afin d'éviter tout risque de fermentation du chou. Elle se fait cuire une heure, sans être piquée, et se déguste en plat unique, accompagnée de salade verte et de pommes de terre.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Petit tour en Rhône-Alpes

La région Rhône-Alpes est fortement “charcutière” et ce n’est cependant qu’au XIXe siècle que cette activité se développe en dehors du contexte domestique.

Le diot

Petite saucisse de porc rustique originaire de Savoie. Fraîche, elle se consomme chaude après avoir rissolé et mijoté.

Le cervelas lyonnais

Grosse saucisse courte à cuire, sa particularité est d’être composée d’une fine farce pur porc, truffée ou pistachée. Autrefois, le cervelas contenait également de la cervelle, d’où son nom. Il se consomme mijoté avec des légumes.

Le saucisson à cuire

D’une longueur d’environ 25 cm, il se caractérise par un grain assez gros. Plus maigre que le cervelas, Porto, Madère, Cognac ou Banyuls peuvent entrer dans sa composition. Il demande 40 à 60 minutes de cuisson dans un court-bouillon bien relevé. En entrée ou en plat, il aime particulièrement la compagnie des pommes de terre vapeur ou à l’huile.

Le sabodet

Originaire d’Isère, il doit son nom à la forme de sabot qu’il avait autrefois. Également connu dans le Sud-Ouest sous le nom de coudenas, il est fabriqué à base de tête de porc, de couenne et de viande de porc. Ce saucisson à cuire se consomme généralement chaud, en tranches épaisses.

La saucisse de magland

Saucisse à base de maigre et gras de porc haché gros, légèrement assaisonnée, relevée d’une pointe d’ail et fumée. Elle se fait cuire 20 à 30 minutes et se consomme chaude, dans une potée par exemple.

La borfatte ou morfatte est une variante de la saucisse de magland mais beaucoup plus grosse.

La saucisse d’herbes

Grosse saucisse étuvée, composée à part égale de légumes verts et de porc et parfois même d’eau-de-vie. Le hachage gros est embossé sous boyau de porc ou de bœuf.

Pour éviter la fermentation des légumes, elle doit être consommée dans la semaine qui suit sa fabrication. Vendue crue, elle doit être piquée avant de cuire doucement à l’eau entre 30 minutes et une heure. Idéale par temps froid, elle s’accompagne de pommes de terre qui peuvent être cuites dans la même eau pour plus de saveur.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Balade en Midi-Pyrénées

Midi de transition, la région Midi-Pyrénées s'étend de la Gascogne aux hautes montagnes des Pyrénées. Sa tradition culinaire compte de nombreuses spécialités dont la célèbre saucisse de Toulouse fait partie intégrante.

La saucisse de Toulouse

Saucisse fraîche à poêler ou à braiser, elle figure déjà, en 1793, sur les marchés de la ville rose, haut lieu régional de l'art du bien manger. Ce n'est qu'en 1898 qu'elle "monte" à Paris dans le catalogue d'une épicerie fine. Saucisse maigre à gros hachage, elle est composée de viande pur porc embossée sous boyaux de porc. Souvent, elle est présentée en brasse (roulée en spirale) afin de pouvoir en acheter la longueur ou le poids désiré. Elle se consomme grillée ou confite dans l'huile et tient la vedette dans le cassoulet de Toulouse.

Partout en France il existe des saucisses et des saucissons à cuire qui font merveille dans des plats cuisinés du terroir. Ainsi en est-il du saucisson à l'ail dans la potée auvergnate ou encore du Ficatellu, cette saucisse de foie mi-sèche et fumée que les Corses font cuire dans la cheminée. Pour ne citer qu'eux !

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Mentions spéciales

Les appellations régies par le Code des Usages de la Charcuterie*

Les saucisses peuvent être :

- **"supérieures" :** un produit de qualité supérieure contient plus d'ingrédient noble et moins d'additifs que les produits standards ;

- **"traditionnelles"** (ou mention faisant référence à la tradition) : seuls les produits supérieurs ne contenant aucun colorant et un nombre strictement limité d'additifs bénéficient de cette mention ;

- **"à l'ancienne"** (ou "comme autrefois" et équivalents) : seuls les produits répondant aux spécifications des produits traditionnels et dont la matière première n'a pas été congelée peuvent porter cette dénomination ;

- **"authentique"** (ou "véritable") suivie d'une mention géographique : si le produit est caractérisé par le nom d'une ville, d'un département ou d'un lieu, il doit obligatoirement être fabriqué dans le département ou dans les cantons limitrophes de l'endroit cité.

* Code des Usages de la Charcuterie : document reconnu par les pouvoirs publics, élaboré par les artisans et les industriels de la charcuterie, pour définir les produits, leur composition et leur dénomination.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Un hiver 100% saucisses

Côté nutrition...

Les saucisses sont des aliments qui présentent l'avantage de contenir des protéines de bonne valeur biologique (de 13 à 16g pour 100g de produit)... Les protéines constituant par excellence les nutriments bâtisseurs du corps jouent un rôle majeur dans la croissance et dans l'entretien de l'organisme.
Les saucisses peuvent être la base d'un repas complet et équilibré (protéines et glucides lents). Faciles à préparer, pour les petits comme pour les grands, les saucisses procurent un plaisir gustatif renouvelé grâce à la variété de leurs saveurs.
Ainsi, les associations 130g de saucisse de Toulouse (les compositions des autres variétés de saucisses ne sont pas très différentes) avec 300g de chou cuit ou avec 200g de lentilles cuites, montre un apport :

- en protéines de bonne qualité (>30 % des apports conseillés),
- en vitamines du groupe B qui sont indispensables au métabolisme des nutriments. Point intéressant pour tous et pour les seniors en particulier,
- en fibres : 40 % des apports journaliers conseillés.

Le plat avec chou est riche en antioxydants et le plat avec lentilles apporte une quantité de fer bien plus importante qu'avec des épinards !

Par leur faible teneur en énergie, les légumes d'accompagnement permettent un équilibre nutritionnel qui doit s'envisager à l'échelle du repas et même de la journée alimentaire, non à celui du plat. Pour les seniors, qui aiment ces plats de leur enfance, c'est un bon moyen de satisfaire leurs besoins en protéines avec des aliments de bonne palatabilité et d'augmenter subrepticement leur apport énergétique.
(Le plat complet apportant entre 500 et 600 kcalories).

Saucisses pour 100g	Protéines	Lipides	Glucides	Sel	valeur énergétique en kcal
Francfort	13	26	1,2	1,7	287
Strasbourg	15	27	1,2	2,0	296
Toulouse	15	24	0,6	1,9	284
Montbéliard, Morteau	16	28	0,8	2,2	318

Source : CIC, analyses réalisées par des laboratoires publics et privés.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Côté cuisine...

Mariages d'hiver, mariages heureux.
• Avec les légumes secs : haricots blancs (cassoulet à la saucisse de Toulouse), pois cassés, lentilles (saucisse de Morteau), etc.

• Avec toute la famille des choux (chou vert, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou rouge) pour les grands classiques que sont la potée, la choucroute...

• Avec tous les autres légumes : poireaux, fonds d'artichaut, aubergines, etc...
• Et aussi avec les pommes de terre : vapeur, sautées, frites, purée...

C'est bon à savoir...

Une saucisse de type Toulouse sera plus légère et digeste si on la fait blanchir quelques minutes avant de la faire griller.

Les saucisses de type Strasbourg ou Francfort sont souvent fabriquées avec un boyau cellulosique qui est retiré en fin de fabrication.

La saucisse de Strasbourg doit être cuite dans de l'eau frémissante et non pas bouillante. Ceci afin d'éviter qu'elle éclate à la cuisson.

Bibliographie

• *Inventaires du patrimoine culinaire de la France,* Ed. Albin Michel / CNAC.

• *Larousse Gastronomique,* Ed. Larousse 1984.

• *La France des Saveurs,* Guides Gallimard, Ed. Nouveaux-Loisirs, 1998.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Qualité et sécurité des aliments

La conservation des saucisses, crues ou cuites, nécessite le respect de différentes règles d'hygiène, de la part des fabricants, des transporteurs, des distributeurs et des consommateurs.

Les fabricants

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des saucisses, de l'abattoir à la distribution est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à leurs obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, un certain nombre de mesures comme la démarche HACCP*, la formation du personnel à l'hygiène, la validation des dates limites de consommation (DLC), la rédaction et la mise en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène. Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.
Les saucisses qu'elles soient vendues au rayon "à la coupe" ou en libre-service répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriquées avec le même niveau d'exigence.

Les distributeurs et les transporteurs

L'exigence de qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des saucisses. Ils conservent le produit entre 0 et +4°C, les distributeurs veillent, de plus, à manipuler hygiéniquement les produits lors de la vente à la coupe.

*HACCP : analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Qualité et sécurité des aliments

Les consommateurs

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

• **éviter de rompre la chaîne du froid**, après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur;

• **respecter la température de conservation des produits**. Elle est étiquetée sur le produit. Les saucisses doivent être placées dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C. Attention, contrairement aux idées reçues, celle-ci est le plus souvent située au-dessus des bacs à légumes. Pour s'en assurer, il convient de se référer à la notice d'utilisation du réfrigérateur et d'en ajuster le réglage à l'aide d'un thermomètre;

• **respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC).**
- Pour les saucisses crues, la période de conservation est de 6 jours environ pour les produits conditionnés en barquette filmée, de 12 à 20 jours pour les produits conditionnés sous atmosphère protectrice.
- Pour les saucisses cuites, la période de conservation est de 4 à 6 semaines.
Cette conservation est assurée non par l'adjonction de conservateurs, mais par le respect des conditions d'hygiène lors de la préparation et du conditionnement des produits, par la protection parfaite de l'emballage et par le maintien des produits conditionnés à une température la plus proche possible de 0°C.
Les saucisses achetées à la coupe et les produits préemballés entamés doivent être consommés rapidement (dans les 2 à 3 jours selon les produits);

• **prendre soin de son réfrigérateur :**
- il doit être régulièrement nettoyé et désinfecté (sur ce point le manuel d'utilisation du réfrigérateur indiquera de précieux conseils);
- il convient également de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée;

• **et enfin, respecter les règles élémentaires :** se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Saucisses en plat d'hiver

CHOUCROUTE D'ALSACE

Pour 8 personnes

2kg de choucroute crue
8 saucisses de Strasbourg
1 saucisson à cuire fumé
1 jambonneau
700g de palette de porc fumée
500g de lard maigre demi-sel
700g de carré de porc salé
3 oignons pelés et émincés
3 carottes lavées et pelées
8 pommes de terre pelées
3 gousses d'ail pelées
1 feuille de laurier
1c. à soupe de baies de genièvre
3 clous de girofle
1 c. à café de grains de poivre
1 bouteille de vin d'Alsace
1/2 l de bouillon de volaille
120g de graisse d'oie
Sel

Laver la choucroute à l'eau froide jusqu'à obtenir une eau claire. L'égoutter puis la presser pour éliminer toute l'eau.
Blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante : palette, jambonneau, lard et carré de porc. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.
Dans un morceau de gaze, envelopper : baies de genièvre, clous de girofle, grains de poivre, gousses d'ail et feuille de laurier. Bien ficeler le balluchon.
Dans une très grande casserole, faire revenir 3 minutes les oignons dans la graisse d'oie sans les laisser colorer. Ajouter la choucroute en l'aérant avec une fourchette, déposer au centre le balluchon d'aromates et les carottes, puis verser le vin et le bouillon et mélanger. Répartir dans la choucroute le jambonneau, et la palette.
Couvrir hermétiquement et laisser cuire 30 minutes sur feu très doux. Ajouter alors le lard et le carré de porc en l'enfonçant bien au milieu de la choucroute et poursuivre la cuisson pendant 1 heure 30 en arrosant d'un peu d'eau si nécessaire (il doit toujours y avoir un peu de liquide dans le fond de la casserole). Au bout de ce temps, piquer le saucisson avec une fourchette pour éviter qu'il éclate à la cuisson et l'enfouir dans la choucroute. Déposer les pommes de terre sur le chou, couvrir et poursuivre la cuisson encore 1 heure.
Pendant ce temps, faire pocher les saucisses de Strasbourg 2 minutes dans de l'eau frémissante. Éteindre le feu et laisser les saucisses dans l'eau chaude.
Dix minutes avant la fin de la cuisson réchauffer les saucisses de Strasbourg égouttées en les disposant à côté des pommes de terre.
En fin de cuisson et après avoir enlevé le balluchon d'aromates, dresser la choucroute en dôme dans un plat de service, disposer harmonieusement les viandes tranchées, les saucisses et les pommes de terre.

Servir très chaud.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Saucisses en plat d'hiver

POTÉE D'AUVERGNE

Pour 6 personnes

1 saucisson à l'ail à cuire
400g de poitrine demi-sel
1 queue de cochon
2 pieds de porc
500g de petit salé
1 gros chou vert pommé
300g de navets
300g de carottes
6 pommes de terre
6 poireaux
1 bouquet garni
1 oignon piqué d'1 clou de girofle
poivre noir en grains
gros sel, sel fin

Éliminer les premières feuilles du chou avant de l'effeuiller et de laver les feuilles. Les faire blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passer sous l'eau froide et égoutter.

Peler et laver les carottes, les pommes de terre et les navets. Nettoyer et laver les poireaux avant de les ficeler en botte.

À l'exception du saucisson, mettre toutes les viandes dans un grand faitout, les faire blanchir pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Retirer et égoutter les viandes et vider le faitout.

Remettre les viandes dans le faitout et couvrir à nouveau d'eau froide. Porter à ébullition 5 minutes et écumer. Ajouter le bouquet garni, l'oignon, l'ail et quelques grains de poivre. Laisser cuire lentement pendant 1 heure sans saler. Écumer régulièrement.

Au bout de ce temps, ajouter tous les légumes, à l'exception des pommes de terre, et laisser mijoter encore 1h30. Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Piquer le saucisson à l'ail pour éviter qu'il éclate à la cuisson. L'ajouter à la potée avec les pommes de terre et poursuivre la cuisson 30 minutes à frémissement.

En fin de cuisson, prélever les viandes et les trancher.
Dresser les légumes au fond d'un grand plat creux, disposer les viandes dessus et servir chaud.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Saucisses en plat d'hiver

CASSOULET DE TOULOUSE

Pour 8 personnes

1 saucisson cru à l'ail
300g de saucisses de Toulouse
200g de poitrine maigre
250g de couenne de porc fraîche
600g d'épaule d'agneau désossée
400g de collier d'agneau
800g de confit de canard avec graisse
800g de haricots secs (tarbais ou lingots)
gros sel, poivre du moulin
4 oignons pelés
1 carotte pelée
8 gousses d'ail pelées
1 bouquet garni
1 bouquet de persil plat
3 grosses tomates
100g de chapelure
2 clous de girofle

Piquer 2 oignons d'un clou de girofle. Écraser 4 gousses d'ail. Laver le persil.

Mettre les haricots dans une grande cocotte, couvrir d'eau froide, porter à ébullition sur feu vif, égoutter et rincer à l'eau froide avant de les remettre dans la cocotte vide avec la carotte, les oignons piqués de clou de girofle, 6 gousses d'ail, la couenne et le bouquet garni. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Saler légèrement et laisser frémir pendant 1 heure.

Ajouter alors le saucisson et les saucisses de Toulouse et poursuivre la cuisson 30 minutes. Retirer la cocotte du feu et réserver.

Faire blanchir la poitrine maigre dans une casserole d'eau froide posée sur feu vif. À ébullition, égoutter et réserver.

Peler les tomates, les épépiner, les concasser et les réserver. Émincer les 2 oignons restants. Couper l'épaule, le collier et la poitrine en gros morceaux.

Dans une sauteuse posée sur feu vif, verser 3 cuillerées à soupe de graisse du confit pour y faire colorer les morceaux de viandes. Les prélever et les réserver. Garder la graisse restante du confit puis le faire ensuite colorer le réserver. Faire suer les oignons émincés dans la même sauteuse pendant 3 minutes puis ajouter les tomates et les 4 gousses d'ail écrasées. Mouiller avec 10cl de jus de cuisson des haricots et laisser cuire à feu doux environ 15 minutes.

Préchauffer le four th 4/120°.

Égoutter les haricots, retirer le bouquet garni, les oignons et la couenne. Réserver cette dernière avec le jus de cuisson. Ajouter les haricots à la fondue de tomates et mélanger. Couper le saucisson en rondelles de 1cm.

Tapisser le fond d'une cocotte en terre allant au four avec la couenne de porc. Déposer les viandes, les saucisses et les haricots en les alternant par couches. Terminer par une couche de haricots et arroser de 3 cuillerées à soupe de graisse du confit. Le cassoulet doit être légèrement recouvert de liquide, compléter si nécessaire avec le jus des haricots. Enfourner la cocotte pour 3 h 30 en rajoutant du jus de cuisson si nécessaire.

Hacher le persil et le mélanger à la chapelure. En poudrer le cassoulet au 3/4 de la cuisson. Remettre au four et laisser dorer la surface. Servir aussitôt.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77